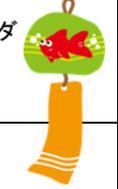


7月 こんだてひょう

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)						
朝	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子						
昼	ご飯 鮭のフライ 小松菜の煮びたし 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ わかめの中華スープ	冷やし中華 里芋とれんこんの炒り煮 フルーツ(バナナ)	きのこと鶏の炊き込みご飯 切干大根のマヨサラダ 麩の味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 タンドリーチキン ほうれん草のおかか和え マカロニスープ						
間	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 お菓子	お茶 そぼろおにぎり	牛乳 カラフルゼリー	牛乳 お菓子						
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	カレーライス 切干大根の酢の物 フルーツ(すいか)	ご飯 白身魚の磯辺揚げ かぼちゃサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがコーン ブロッコリーのスープ	焼きそば チンゲン菜としらすのナムル 豆腐のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 麩の味噌汁 フルーツ(りんご)	麻婆豆腐丼 かぼちゃの煮物 えのきの中華スープ					
間	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 麩のラスク	牛乳 お菓子	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	ロールパン 鶏肉と具沢山野菜スープ ほうれん草の胡麻和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 赤魚の西京焼き 春雨の酢の物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯 酢鶏 ブロッコリーのツナ和え チンゲン菜の中華スープ	ぶっかけうどん 豆腐チャンプルー フルーツ(バナナ)	ご飯 照り焼きハンバーグ キャベツとパプリカのサラダ ごぼうの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 肉じゃが もやしとピーマンの胡麻酢和え しめじのスープ					
間	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 茹でとうもろこし	牛乳 お菓子	お茶 わかめのおにぎり	牛乳 苺パバロア	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	カレーライス 切干大根の酢の物 フルーツ(すいか)	ご飯 カレイの煮付 さつまいものサラダ 白菜のすまし汁	ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き 切り干し大根の炒め煮 もやしの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	茄子のミートスパゲッティ ひじきとごぼうのサラダ 小松菜のスープ フルーツ(バナナ)	ご飯 チンジャオロース 大根のそぼろあんかけ 春雨の中華スープ フルーツ(りんご)	豚丼 花野菜サラダ 豆腐の味噌汁					
間	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ライスクリスピーのおこし	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)					
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子							
昼	ツナピラフ ジャーマンポテト カリフラワーのスープ フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐とひじきのつくね れんこんのサラダ 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の甘辛炒め スパゲティサラダ(ケチャップ) 大根の味噌汁	味噌ラーメン 小松菜の胡麻酢和え フルーツ(バナナ)							
間	牛乳 セサミクッキー	牛乳 ポテトフライ(あおさ)	牛乳 お菓子	お茶 塩昆布おにぎり							

とまと・りんごぐみさん
とうもろこしの皮むき



	(1~2歳児)		(3~5歳児)	
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	492cal	464kcal	522kcal	511 kcal
タンパク質	17.8g	19.5g	20.1 g	21.5g
脂質	16.8g	12.5g	16.1g	14g
カルシウム	253mg	214mg	226mg	231mg
鉄	1.4g	2.3mg	1.7g	2.2g
レチノール	187 μg	189 μg	202 μg	189g
食塩相当量	1.9g	1.5g	2.3g	1.4g

- 完了期は刻んで提供しております。
- 栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 乳児・幼児摂取量は、7月分の平均摂取量を示しています。
- 仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。